

踢走「疫境後遺症」



預防「疫境後遺症」小貼士

要預防學生因疫情抑鬱情緒困擾，健康家庭及青年發展中心總幹事梁淑瑜有以下貼士，有助面對疫境和紓緩情緒。

1. 避免過度關注疫情的負面消息

老師和家長需要幫助學生學懂正面看待疫情資訊，若接收過多負面資訊感到喘不過氣，或出現較強烈和激動的反應，繼而出現強迫性的行為。「我上學會不會被傳染？」「同學有沒有被感染？」不少學生內心有許多不安，也憂心自己的防疫功夫是否足夠，口罩和消毒酒精是否夠用……如有以上情況，可考慮放下手機，暫時不要瀏覽任何社交媒體，多想正面的事情，如疫情下其實大家的衛生意識提升了。保持冷靜，以免過分焦慮，令精神心理健康受損，也令自己及身邊人被過分緊張的情緒籠罩着。

2. 留意身體徵兆

老師和家長可留意學生是否有情緒問題困擾，徵狀有見於一些身體徵兆，例如難以放鬆、失眠、不能集中精神等，心理上更傾向「災難化」的想法，感覺世界末日要來臨、擔心物資被搶光或餓死等。亦會過分緊張，全日不斷留意疫情消息，若有上述情況出現，應立刻向專業人士求助。

3. 保持良好精神健康習慣

要保持飲食均衡、多飲水，要有足夠的睡眠，適量的運動。多花一點時間在喜歡的事情上，或為自己訂立一個可達成的挑戰，提升自信及保持心境開朗。另外，可主動幫助別人，如替朋友或家人分擔家務。學會放鬆技巧如簡單的呼吸法、伸展運動、冥想、靜思等，均有助學生在長時間停課後，保持良好的精神健康習慣，再重新適應校園生活。

「網中人」護眼心得

2

保持眼睛與平板電腦屏幕之間的適當距離多於40cm

1

使用電子產品時間勿太長

3

眼睛與電腦屏幕之間的適當距離多於70cm

4

多眨動眼睛以增加淚水分泌



◀小朋友使用電子產品時，屏幕與眼睛要保持適當距離

日日望住個「芒」 眼睛受罪

用神20分鐘 遠望20呎 休息20秒

在新型冠狀病毒的疫情影響下，網上學習已成常態。奧比斯在疫情期間完成一項「電子學習與眼睛健康調查」，以網上問卷調查形式，收集了427份有效問卷。受訪者包括212名小學生、121名中學生、31名大學生及63名幼稚園學生或他們的家長。86.4%受訪者指，學生在停課期間有因為網上學習而增加了每日使用電子產品的時間，更有88.2%幼稚園家長表示有上述的增加。

另外，有49.7%受訪者指，在使用電子產品時感到眼睛不舒服。會感到眼乾、眼痛和流眼水的分別有40.9%、10.7%和8.6%，甚至有個別受訪者表

示，曾經眼發炎或有眼睛漸漸變得模糊的情況。

控制使用電子產品時間

調查亦發現學生護眼意識相對薄弱，近四成受訪者指，在使用電子產品時，屏幕與眼睛的距離少於40厘米；逾七成受訪者指，在使用電子產品時，沒有每20分鐘休息至少20秒。

奧比斯義務眼科醫生李琬微提醒家長及學生，在停課時繼續學習之餘亦要加倍注意保護眼睛，特別是使用電子產品的時間及距離。她建議每使用20分鐘電子產品，便應望向20呎以外距離至少20秒，避免加深近視或增加其他眼疾風險。

